6 月中学校給食献立

舞鶴市立城北中学校

<p>2日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>プリプリ中華炒め</td> <td>キャベツのごま和え</td> <td rowspan="2">みそ汁</td> </tr> <tr> <td>梅干し</td> <td>ささみフライ</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	プリプリ中華炒め	キャベツのごま和え	みそ汁	梅干し	ささみフライ	<p>3日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>まめまめサラダ</td> <td>にんじんしりしり</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>ミニ青りんごゼリー</td> <td>豚キムチ丼の具</td> </tr> </table>	まめまめサラダ	にんじんしりしり	カミカミ	ミニ青りんごゼリー	豚キムチ丼の具	<p>4日(水) ひじきごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かんぴょうとちくわのサラダ</td> <td>きんぴらごぼう</td> <td rowspan="2">カミカミ献立です。ヨーグルトは歯を強くするカルシウムがたっぷり!</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>カマスのピリッとソース</td> </tr> </table> <p>ヨーグルト</p>	かんぴょうとちくわのサラダ	きんぴらごぼう	カミカミ献立です。ヨーグルトは歯を強くするカルシウムがたっぷり!	ミニトマト	カマスのピリッとソース	<p>5日(木) ごはん、かつおふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>ナポリタン</td> <td>コールスローサラダ</td> </tr> <tr> <td>パイン缶</td> <td>鶏肉のマヨネーズ焼き</td> </tr> </table>	ナポリタン	コールスローサラダ	パイン缶	鶏肉のマヨネーズ焼き	<p>6日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のあっさりナムル</td> <td>オレンジ</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> <td>なす入りマーボー豆腐</td> </tr> <tr> <td>うずら卵煮</td> <td>春巻き</td> </tr> </table>	切干大根のあっさりナムル	オレンジ	カミカミ	なす入りマーボー豆腐	うずら卵煮	春巻き	
プリプリ中華炒め	キャベツのごま和え	みそ汁																												
梅干し	ささみフライ																													
まめまめサラダ	にんじんしりしり	カミカミ																												
ミニ青りんごゼリー	豚キムチ丼の具																													
かんぴょうとちくわのサラダ	きんぴらごぼう	カミカミ献立です。ヨーグルトは歯を強くするカルシウムがたっぷり!																												
ミニトマト	カマスのピリッとソース																													
ナポリタン	コールスローサラダ																													
パイン缶	鶏肉のマヨネーズ焼き																													
切干大根のあっさりナムル	オレンジ	カミカミ	なす入りマーボー豆腐																											
うずら卵煮	春巻き																													
<p>9日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ツナサラダ</td> <td>ニラ入り炒り卵</td> <td rowspan="2">2年生給食なし</td> </tr> <tr> <td>みかん缶</td> <td>しゃきしゃきピビンバ</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p> <p>ごはんに混ぜて食べよう。</p>	ツナサラダ	ニラ入り炒り卵	2年生給食なし	みかん缶	しゃきしゃきピビンバ	<p>10日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>もやしとほうれん草のナムル</td> <td>ひじきの煮物</td> <td rowspan="2">1年生給食なし</td> </tr> <tr> <td>ミニグレープゼリー</td> <td>やきとり風</td> </tr> </table> <p>カミカミ</p>	もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物	1年生給食なし	ミニグレープゼリー	やきとり風	<p>11日(水) 鶏ごぼうごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>春雨サラダ</td> <td>五目豆</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>わらび餅</td> <td>さごしのごまみそ焼き</td> </tr> </table>	春雨サラダ	五目豆	カミカミ	わらび餅	さごしのごまみそ焼き	<p>12日(木) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>切干大根のごま和え</td> <td>こんにゃくの炒め煮</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>きゅうり漬け</td> <td>とんかつ添えキャベツかけソース</td> </tr> </table>	切干大根のごま和え	こんにゃくの炒め煮	カミカミ	きゅうり漬け	とんかつ添えキャベツかけソース	<p>13日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>コーンサラダ</td> <td>レモンゼリー</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> <td>金曜日はどカレーの日</td> </tr> <tr> <td>福神漬け</td> <td>かぼちゃ挽肉フライ</td> </tr> </table> <p>チキンカレー</p>	コーンサラダ	レモンゼリー	カミカミ	金曜日はどカレーの日	福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ
ツナサラダ	ニラ入り炒り卵	2年生給食なし																												
みかん缶	しゃきしゃきピビンバ																													
もやしとほうれん草のナムル	ひじきの煮物	1年生給食なし																												
ミニグレープゼリー	やきとり風																													
春雨サラダ	五目豆	カミカミ																												
わらび餅	さごしのごまみそ焼き																													
切干大根のごま和え	こんにゃくの炒め煮	カミカミ																												
きゅうり漬け	とんかつ添えキャベツかけソース																													
コーンサラダ	レモンゼリー	カミカミ	金曜日はどカレーの日																											
福神漬け	かぼちゃ挽肉フライ																													
<p>16日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>揚げギョーザ</td> <td>きゅうりのわかめ和え</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>杏仁豆腐</td> <td>万願寺入りチャプチェ</td> </tr> </table>	揚げギョーザ	きゅうりのわかめ和え	カミカミ	杏仁豆腐	万願寺入りチャプチェ	<p>17日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>レモンサラダ</td> <td>チンジャオロース</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>チーズ</td> <td>鶏のチリソース</td> </tr> </table>	レモンサラダ	チンジャオロース	カミカミ	チーズ	鶏のチリソース	<p>18日(水) 五目チャーハン</p> <table border="1"> <tr> <td>野菜炒め</td> <td>さつまいものチーズ焼き</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>パキパキきゅうり</td> <td>ちくわの磯辺揚げ</td> </tr> </table>	野菜炒め	さつまいものチーズ焼き	カミカミ	パキパキきゅうり	ちくわの磯辺揚げ	<p>19日(木) ごはん、しそふりかけ</p> <table border="1"> <tr> <td>グリーンサラダ</td> <td>大豆と煮干しの揚げ煮</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>きな粉団子</td> <td>さごしのピリ辛焼き</td> </tr> </table>	グリーンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	カミカミ	きな粉団子	さごしのピリ辛焼き	<p>20日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>イタリアンサラダ</td> <td>りんごゼリー</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> <td>ハヤシルウ</td> </tr> <tr> <td>コーン炒め</td> <td>ミンチカツ</td> </tr> </table>	イタリアンサラダ	りんごゼリー	カミカミ	ハヤシルウ	コーン炒め	ミンチカツ
揚げギョーザ	きゅうりのわかめ和え	カミカミ																												
杏仁豆腐	万願寺入りチャプチェ																													
レモンサラダ	チンジャオロース	カミカミ																												
チーズ	鶏のチリソース																													
野菜炒め	さつまいものチーズ焼き	カミカミ																												
パキパキきゅうり	ちくわの磯辺揚げ																													
グリーンサラダ	大豆と煮干しの揚げ煮	カミカミ																												
きな粉団子	さごしのピリ辛焼き																													
イタリアンサラダ	りんごゼリー	カミカミ	ハヤシルウ																											
コーン炒め	ミンチカツ																													
<p>23日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ブロッコリーのおかか和え</td> <td>ココロ大学芋</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>ミニトマト</td> <td>豚肉の生姜炒め</td> </tr> </table>	ブロッコリーのおかか和え	ココロ大学芋	カミカミ	ミニトマト	豚肉の生姜炒め	<p>24日(火) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>万願寺とこんにゃくの炒め煮</td> <td>しんこ和え</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>みかんゼリー</td> <td>シラの唐揚げ</td> </tr> </table> <p>みそ汁</p>	万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんこ和え	カミカミ	みかんゼリー	シラの唐揚げ	<p>25日(水) 梅ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>小松菜のごま和え</td> <td>じゃがいものうま煮</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>ブロッコリーの昆布茶和え</td> <td>鶏の竜田揚げ</td> </tr> </table>	小松菜のごま和え	じゃがいものうま煮	カミカミ	ブロッコリーの昆布茶和え	鶏の竜田揚げ	<p>26日(木)</p> <p>午前中テスト 給食なし</p>	<p>27日(金) 麦ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>かぼちゃのカップグラタン</td> <td>ポパイサラダ</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> <td>金曜日はどカレーの日</td> </tr> <tr> <td>のりじゃこ</td> <td>大豆ドライカレーの具</td> </tr> </table> <p>ごはんに混ぜて食べよう。</p>	かぼちゃのカップグラタン	ポパイサラダ	カミカミ	金曜日はどカレーの日	のりじゃこ	大豆ドライカレーの具					
ブロッコリーのおかか和え	ココロ大学芋	カミカミ																												
ミニトマト	豚肉の生姜炒め																													
万願寺とこんにゃくの炒め煮	しんこ和え	カミカミ																												
みかんゼリー	シラの唐揚げ																													
小松菜のごま和え	じゃがいものうま煮	カミカミ																												
ブロッコリーの昆布茶和え	鶏の竜田揚げ																													
かぼちゃのカップグラタン	ポパイサラダ	カミカミ	金曜日はどカレーの日																											
のりじゃこ	大豆ドライカレーの具																													
<p>30日(月) ごはん</p> <table border="1"> <tr> <td>ごぼうサラダ</td> <td>ジャーマンポテト</td> <td rowspan="2">カミカミ</td> </tr> <tr> <td>白菜の塩昆布和え</td> <td>豚肉のアンダレス</td> </tr> </table> <p>アンダレスとは、イギリスのウスター地方発祥のソースを使った料理です。</p>	ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	カミカミ	白菜の塩昆布和え	豚肉のアンダレス	<p>☆6月は「食育月間」です。自分の食生活を振り返り、成長期に大切な栄養について考えてみましょう。</p> <p>☆6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。それにちなんで、ごぼう、切干大根、大豆、こんにゃく、ゆで野菜など「カミカミメニュー」を入れています。よくかんで食べると、あごが発達して歯並びや活舌が良くなる、だ液の効果でむし歯や歯周病を防ぐ、消化を助けて胃腸快調、脳を刺激して記憶力や集中力を高めるなど、いいこといっぱい!</p> <p>～今月の地産地消～</p> <p>4日 カマス</p> <p>11日・19日 さごし</p> <p>24日 シイラ</p> <p>16日・24日 万願寺甘とう</p>																								
ごぼうサラダ	ジャーマンポテト	カミカミ																												
白菜の塩昆布和え	豚肉のアンダレス																													

* 牛乳は毎日つきます。 * 毎日「マイはし」を持ってきましょう。献立によりスプーンを用意します。